# La promotion du tchoukball dans les écoles



Maître accompagnant : Régis Léchenne

# Table des matières

# 1. Introduction

## 1.1 Choix du thème

Je découvre le tchoukball alors que je suis en dixième année Harmos. Je suis alors âgée de treize ans. Mon frère m'amène pour la première fois à un entraînement et j'adhère tout de suite à ce sport. Depuis mon début, j'ai fait un bout de chemin au sein du club de Delémont. J'entre dans l'équipe suisse M18 à l'âge de dix-sept ans et je prends part aux championnats du monde à Taïwan quelques mois plus tard. Je suis actuellement en équipe suisse féminine. Je porte également le titre d'entraîneur. En plus de ces opportunités, j'ai l'occasion à de nombreuses reprises d'arbitrer des tournois scolaires et c'est en décembre 2013, lors du tournoi des écoles supérieures, que j'ai une révélation. Les élèves ne connaissent vraiment pas ce sport et ne prennent donc pas de plaisir à y jouer. Je me fixe donc pour but de changer les choses et de promouvoir ce sport, de le montrer sous son plus beau jour afin que les élèves aient envie d'y jouer et que ce ne soit plus simplement une obligation. Avec l'aide de mon expert, j'émets des hypothèses pour pouvoir commencer à travailler sur cette problématique. En réfléchissant, nous avons pensé que le tchoukball n'est pas un sport très développé parce qu'il n'est pas connu des élèves ni des professeurs et qu'il est en concurrence avec de nombreux autres sports. Nous décidons donc de prendre le problème par les racines et de chercher à connaître l'avis des élèves sur ce sport. Il est alors convenu de réaliser un questionnaire qui sera distribué dans les écoles du canton du Jura. Après une analyse de ce questionnaire, je décide de rendre le tchoukball plus présent en organisant des journées de promotion. Pour répondre au manque de connaissances des professeurs, je choisis de composer un cahier rempli d'exercices utiles et faciles à enseigner.

# 2 Descriptif

## 2.1 Le tchoukball

Le tchoukball est un sport suisse relativement récent puisqu'il est inventé par le docteur Hermann Brandt dans les années soixante. Ce dernier, lassé de soigner des blessures dues à l'inadaptation des sports par rapport à la physiologie du corps invente un sport, mélange de volleyball, squash et handball, qui se pratique sans agressions physiques de l'adversaire.


FIGURE 1 HERMANN

Le tchoukball se développe peu à peu en Suisse romande, commençant par le canton de Genève bien sûr puisque feu Hermann Brandt y habitait. Il s'étend ensuite aux quatre coins du monde mais reste dominant en Europe et en Asie. Il devient même un des sports nationaux de la République de Chine, dont les équipes atteignent souvent les premières places de chaque catégorie lors des championnats du Monde.

En Suisse, des championnats ont lieu chaque année, auxquels des clubs de ligue ligue A et B prennent part. La coupe Suisse est également organisée chaque année et consiste en deux journées de matchs auxquelles tous les clubs ont le loisir de participer. Au niveau international et mondial, des championnats d'Europe et du monde ont lieu tous les trois ans. Cela se présente sous une forme de tournus. C'est-à-dire que les championnats du Monde ont lieu une année, l'année suivant ce sont les championnats d'Europe qui se déroulent et l'année d'après ne comporte pas de championnats internationaux.

## 2.2 La charte du tchoukball

Le milieu du tchoukball dispose d'une charte qui définit la façon de jouer pleinement à ce sport. Les joueurs la considèrent comme un mode d'emploi que tous doivent appliquer. Elle prône le respect de l'adversaire ainsi que l'humilité. Il est dit dans la charte que le jeu exclu toute recherche de prestige personnel et collectif. Elle nous oblige à adapter notre comportement technique et tactique à l'adversaire ainsi qu'à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Nous devons le respect à chaque joueur, partenaire ou adversaire, ainsi qu'aux arbitres. Avant et après chaque match officiel, nous serrons la main des joueurs et des arbitres et nous nous offrons mutuellement quelque chose en souvenir des équipes. C'est ainsi que se passent les championnats mondiaux et internationaux. La charte nous interdit de retirer de l'orgueil d'une victoire. Nous avons le droit d'avoir du plaisir et de la joie de gagner mais jamais une satisfaction d'orgueil. Elle stipule que la joie de gagner est un encouragement alors que l'orgueil de la victoire est une lutte de prestige qui est perçue comme une source de conflits entre humains.

La charte déclare également que le jeu est un don de soi. Elle dit :

1) Il soude les coéquipiers les uns aux autres ; il apprend à estimer, à apprécier leurs valeurs ; il crée le sentiment de l'unité dans l'effort
2) L'assimilation des attitudes de groupe dit "adversaire" à qui il s'agit d'opposer un jeu opportun mais ne comportant jamais et à aucun degré un sentiment d'hostilité.
3) Le souci majeur de tout joueur doit être la recherche du beau jeu. L'expérience universelle dans les sports se résume par l'expression courante : « Le beau jeu appelle le beau jeu ».

Cette disposition est la base de la conduite du tchoukball. Elle permet de s'orienter vers la perfection sans pour autant tomber dans le piège de l'orgueil et de l'action négative envers l'adversaire et l'arbitre.

## 2.3 Les règles du jeu

Le tchoukball se pratique sur un terrain de 14 mètres de large et 26 de long. Sur ce terrain, deux équipes s'affrontent, chacune comportant maximum 12 joueurs et joueuses dans ses effectifs. Cependant, seuls 7 joueurs par équipe sont autorisés à entrer en même temps sur le terrain. Chaque joueur a une position définie sur le terrain. Dans chaque équipe nous trouvons deux centre-cadres (2 ; 6), un centre-centre (4) et quatre ailiers (1 ; 3 ; 5 ; 7). Les centre-cadres ont pour rôle de défendre derrière la zone interdite (arc de cercle), les ailiers se chargent d'attaquer en tirant sur le cadre à chaque extrémité du terrain. Le centre-centre s'occupe de distribuer les balles sur les ailiers lors de fautes

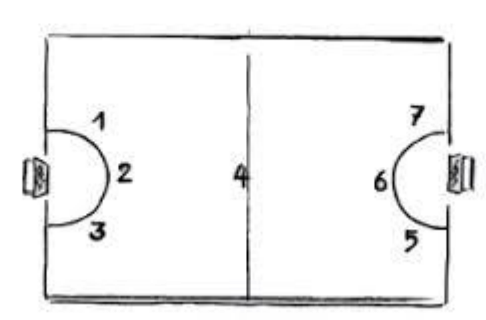



FIGURE 2 POSITION DES JOUEURS D'UNE ÉQUIPE

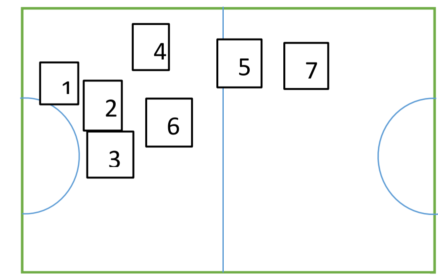



FIGURE 3 POSITION D'UNE ÉQUIPE EN DÉ-

ou d'engagements. Il fluidifie le jeu. Une attaque se construit en trois passes maximum. Après la troisième, l'ailier qui reçoit la balle doit aller tirer au cadre. Si l'équipe qui défend rattrape la balle après le tir, elle devient alors attaquante alors que l'équipe qui vient de tirer se place en défense. Pour avoir le plus de chances possibles de rattraper la balle, les joueurs en défense doivent se placer de manière adéquate sur le terrain. Prenons un exemple : l'équipe attaquante choisit de tirer sur le cadre de gauche, l'équipe défensive se place. Les joueurs 1,2,3 se placent derrière la zone interdite, prêts à se mettre à genoux. Le joueur 4 viendra se placer derrière les numéros 1 et 2 et le joueur 6 se tiendra à côté du 4. Un des deux joueurs restant viendra se placer à quelques mètres derrière les 4 et 6, tandis que le dernier restera derrière la ligne médiane pour pouvoir rattraper toutes les balles déviées par ses coéquipiers.

Dans le tchoukball, les deux équipes peuvent tirer sur les deux cadres. Cependant, lors d'un engagement (qui se fait à côté du cadre où le point a été mis), la balle doit dépasser la ligne médiane avant de revenir sur ledit cadre.

Analysons maintenant les situations de jeu qui permettent d'obtenir un point : un joueur de l'équipe A marque un point lorsque la balle touche le sol après tir au cadre. Ce même joueur donne le point à l'autre équipe si :

- ✓ il manque le cadre lors d'un tir
- ✓ la balle tombe dans la zone interdite
- ✓ la balle rebondit sur lui-même après tir au cadre
- ✓ la balle sort du terrain après tir au cadre

Le joueur commet une faute si :

- ✓ il se déplace en driblant ou en faisant plus que trois pas avec la balle
- ✓ il effectue plus de trois passes
- ✓ il laisse tomber la balle lors d'une passe
- ✓ il gène l'adversaire
- ✓ il marche dans la zone interdite en possession du ballon ou marche sur la ligne
- ✓ il y a mauvais rebond lorsque la balle touche le bord du cadre

Lors d'une faute, la balle est remise en jeu à l'endroit où elle est tombée. Pour la remettre en jeu, le centre-cadre la touche par terre avec les deux mains dessus avant de faire une passe.

## 2.4 Tchoukball Club Delémont

Tchoukball Club Delémont est le seul club de tchoukball dans le Jura. Il a été fondé en 2004 sous le nom de TchoukballA.D.E et a donc fêté ses dix ans en septembre 2014. Tchoukball Club Delémont est à ses débuts composé uniquement d'adultes, puis, en 2008, une équipe de juniors se met en place. Dès lors, les effectifs ne cessent d'augmenter et, à l'heure actuelle, Tchoukball Club Delémont compte une cinquantaine de membre à son actif. De plus en plus de jeunes sont intéressés à pratiquer le tchoukball dans ce club. En 2013, cinq membres juniors participent aux championnats du monde M18 à Taïwan. Depuis 2014, Tchoukball Club Delémont met en place un deuxième entraînement, basé sur la technique du tchoukball ainsi que la condition physique. Le premier entraînement est plutôt basé sur le jeu. Afin de pouvoir participer au championnat de ligue B l'année

prochaine, Tchoukball Club Delémont doit également former un certain nombre d'arbitres FSTB (Fédération Suisse de Tchoukball). En attendant de pouvoir participer à ces championnats, notre club prend part à quelques tournois annuels dont celui de Rimini en Italie, qui propose une variante du tchoukball, le « beach tchoukball ». Il participe également depuis quelques années à la Coupe Suisse, ainsi qu'à la Ligue Plaisir. La Ligue Plaisir peut être perçue comme une ligue C. A la différence des championnats, les clubs qui y participent essaient d'organiser une grande partie des matchs sur une journée pour ne pas être obligés de faire de longs déplacements le soir et pour un seul match. C'est également plus convivial car plusieurs équipes se déplacent et entre les matchs les joueurs ont l'occasion de discuter et nouer des liens.

# 3 Problématique

## 3.1 Sport peu attractif

En voyant jouer des classes lors de tournois que j'ai eu l'occasion d'arbitrer, j'y ai découvert un manque de motivation et surtout un manque de connaissances. Je me suis donc posée les questions suivantes : est-ce que ce manque de connaissances vient de la difficulté des règles, d'un enseignement mal amené ou d'un manque de dynamique lors de l'enseignement de ce sport ? Afin d'y répondre, je décide de me tourner vers les élèves des écoles du Jura pour savoir ce qu'ils en pensent. Le fait qu'il soit peu attractif est en fait une conséquence de différents facteurs que je vais approfondir dans les chapitres suivants.

## 3.2 Difficulté des règles et méconnaissance de celles-ci par les enseignants

Lorsque je vois jouer les élèves, je discerne un attroupement de personnes au milieu du terrain qui regardent quelques joueurs jouer sur les cadres. Le problème se perçoit déjà à partir de cette situation mais ce n'est pas tout. Les joueurs ne tirent qu'en face des cadres et de toutes leurs forces pour faire passer la balle de l'autre côté du terrain. Or, le but du tchoukball est plutôt de tirer sur les côtés des cadres et de viser le plus près de la zone interdite possible, afin que les joueurs adverses ne puissent pas rattraper la balle. A travers ces comportements, il est facile de deviner un manque de connaissances des règles et des stratégies du tchoukball. Ces lacunes peuvent provenir de la méconnaissance des professeurs qui enseignent ce sport à leurs élèves.

D'après les sondages que Quentin Gyseler a effectués auprès de deux enseignants lors de son travail de maturité en 2014, le tchoukball est enseigné régulièrement à l'école (environ quatre semaines par année). Lorsque Quentin leur a demandé s'ils avaient suivi un cours de formation du tchoukball, les deux enseignants en question ont répondu par la négative, en affirmant cependant qu'ils connaissaient la théorie de ce sport. Selon les enseignants, les élèves ont du plaisir à jouer au tchoukball. Matthias Bron dit cependant qu'ils ne sont pas très demandeurs car ils préfèrent jouer à des sports qu'ils maîtrisent, comme le football.

Cependant, lorsque Quentin a interviewé des élèves, les réponses étaient toutes autres. Ils disent n'en faire qu'une ou deux fois par en année, en prévision du tournoi qui a lieu avant les vacances de Noël. Ils affirment également ne pas aimer le tchoukball à l'école car les règles ne sont expliquées

que très grossièrement et donc très compliquées à comprendre. Ils se plaignent par ailleurs de ne faire que du jeu alors qu'ils voudraient le pratiquer à travers différents exercices pour pouvoir mieux assimiler la technique. Quentin Gyseler a interviewé trois élèves. L'un d'eux le pratique dans le club de Delémont et a donc eu un regard très critique vis-à-vis de l'enseignement de ce sport. Les deux autres ont eu l'opportunité de le pratiquer lors d'entraînements d'athlétisme et affirment tous les deux que ce sport est beaucoup plus attractif à leurs entraînements qu'à l'école.

### 3.3 Médiatisation et place du tchoukball dans l'offre sportive actuelle

Dans le canton du Jura et ailleurs, différents sports sont déjà en compétition pour accueillir de nouvelles recrues. Parmi eux, nous trouvons le football, le basketball, le hockey et le volleyball. Tous ces sports font maintenant partie de la culture de notre canton. Il est imaginable que le tchoukball, étant le sport le plus récent des cinq, soit placé face à une énorme concurrence. De plus, ce sport n'est pas ou peu médiatisé, au contraire des autres sports, ce qui n'est pas avantageux puisque c'est principalement par les médias qu'un sport est connu. Le club peut constater une augmentation des effectifs après que cinq juniors sont partis à Taïwan pour les championnats du monde. En effet, pendant cette période, plusieurs articles sont publiés dans les journaux et des interviews passent à la radio. Durant cette période, le tchoukball est un peu plus présent dans les médias qu'à l'ordinaire et des jeunes commencent à s'y intéresser. Certains viennent voir en quoi consiste ce sport et y restent. Aujourd'hui, notre club ne fait plus autant parler de lui et donc les gens l'oublient. Il n'y a alors plus autant d'inscriptions qu'auparavant.

## 4 Méthodologie

### 4.1 Questionnaire

Pour commencer ce travail de maturité, j'ai décidé de faire une enquête dans les écoles secondaires du canton du Jura. Un questionnaire est distribué dans une classe par niveau de cinq écoles pour découvrir ce que pensent les élèves du tchoukball.

La manière de faire ce sondage est abordée au début de l'année afin de définir si le sondage doit plutôt contenir des questions ouvertes ou à choix. L'option des questions à choix a semblée être la plus judicieuse car elle permet de diriger le questionnaire dans le sens qui m'intéresse.

Je me donne comme objectif au début de mon travail, de visiter des écoles du Jura. Environ trois cents élèves sont interrogés dans cinq écoles différentes (St-Charles, Vicques, Bassecourt, Les Breuleux, Le Noirmont au fil de l'année 2014.) Alors que je cherche à contacter plus d'écoles, des difficultés surviennent avec le Collège de Delémont, que je n'ai pas pu contacter et celui de Thurmann, pour qui les dates proposées ne convenaient pas. Cependant, les réponses des trois cents élèves permettent tout de même d'analyser ces questionnaires et d'en tirer des réponses.

Pour créer ce sondage, il a fallu réfléchir à l'image du tchoukball chez les jeunes et plus particulièrement à l'école. La grande question est de savoir si les jeunes apprécient pratiquer ce sport et surtout de savoir ce qu'ils en pensent, si pour eux c'est un sport comme les autres ou plutôt un sport dit de « chochotte ». En vue de journées de promotion, les élèves ont répondu à une question pour me faire part de leur intérêt ou non de participer à ces journées et éventuellement de participer

aux entraînements de notre club. A ma grande surprise, beaucoup étaient motivés à venir découvrir le tchoukball lors de ces journées. Afin de comprendre pourquoi les élèves apprécient ou pas pratiquer ce sport, il leur est demandé de choisir parmi différentes possibilités qui définissent les aspects du tchoukball ce qui leur convient dans ce sport. A la question « tu aimes ce sport parce que : », les élèves avaient le choix entre les possibilités suivantes :

- ✓ Il n'y a pas de contact
- ✓ Il y a non seulement un enjeu physique, mais aussi mental
- ✓ C'est intéressant d'y jouer
- ✓ C'est ludique

A la question « tu n'aimes pas ce sport parce que : », les élèves peuvent choisir les options :

- ✓ Il n'y a pas de contact
- ✓ Ce n'est pas spectaculaire
- ✓ Les règles sont difficiles à comprendre
- ✓ Il y a trop de règles
- ✓ Ce n'est pas assez dynamique

D'autres questions, telles que l'expérience que les élèves ont de ce sport, s'ils ont déjà entendu parler d'un club de tchoukball dans le canton du Jura sont abordées afin de cerner un peu mieux la popularité qu'à ce sport auprès des jeunes. Les réponses à ce questionnaire vont être analysées un peu plus bas.

## 4.2 Cahier d'exercices

### *4.2.1 Présentation*

Comme son nom l'indique, c'est un cahier où une trentaine d'exercices de tchoukball sont répertoriés. Ces exercices sont classés dans un ordre qui va de l'exercice le plus basique, au plus compliqué et se termine par des variantes du jeu. Il commence par la base fondamentale de ce sport qui est la capacité de lancer et rattraper une balle, en gros, de faire une passe.

Les exercices se centrent ensuite sur les tirs, qui reprennent la faculté de lancer une balle mais tout en rajoutant des contraintes, comme le fait de viser le cadre qui a une surface d'un mètre carré depuis les côtés et de faire un saut au-dessus de la zone interdite pour se rapprocher dudit cadre.

La dernière partie à être entraînée dans ce cahier est la défense qui, elle, nécessite la capacité à rattraper une balle venant très vite et parfois très fort ainsi que la capacité à percevoir où la balle arrivera.

Ce cahier contient également les positions à avoir pour faire une passe correcte, pour se mettre correctement en défense et savoir où se positionner, ainsi qu'une explication du pas « de danse » comme nous nous plaisons à l'appeler. Le pas de danse représente les trois pas que les joueurs sont autorisés à faire avant de lancer la balle. Il contient des exercices plus théoriques, d'autres plus physiques et d'autres encore plus techniques. Ils sont tous utiles à faire progresser une partie des capacités du joueur qui les pratique.

#### 4.2.2 *A qui est-il destiné ?*

Il est décidé que ce cahier sera destiné en premier lieu aux professeurs, car, comme mentionné plus haut dans ce travail, ils donnent souvent l'impression de ne pas savoir par où commencer avec l'enseignement de ce sport, ni quels exercices pourraient être adaptés aux caractéristiques particulières qui le fondent. Ce cahier n'est pas seulement utile à des professeurs de sports mais il peut aussi l'être pour des moniteurs J+S de gymnastique ou encore des équipes d'athlétisme (dans le Jura en tout cas) puisque chaque année, la coupe d'athlétisme comporte une partie « jeux de balles » sous forme d'un tournoi d'une journée, où tous les clubs du Jura s'affrontent. Le tchoukball intervient souvent dans cette partie de leur championnat. Le club a déjà eu l'occasion d'arbitrer ces journées et force est de constater que leur niveau n'est pas si mauvais, cependant, une grande partie des athlètes tirent encore en face du cadre. Ce cahier peut grandement améliorer la perception du tchoukball du point de vue des personnes qui ne le connaissaient pas avant.

### 4.3 Mise sur pied de journées promotion

#### 4.3.1 *Préparation*

La première chose à faire pour ces journées promotion est évidemment réfléchir à combien de journées il faudrait organiser et où afin qu'elles soient le plus rentables possibles. Je décide d'en organiser deux, une à Delémont et une à Porrentruy pour que toute la région du Jura soit couverte. La deuxième question qui intervient est quand les mettre en place. Le mois de janvier a paru très intéressant car le délai pour la remise du travail de maturité approchait mais j'avais encore tout le loisir d'organiser correctement ces journées et de faire un débriefing après. En réservant deux dates, les personnes qui voudraient venir à l'une d'entre elles mais qui n'ont pas la possibilité, ont une autre chance d'assister à une journée de promotion. Les dates du onze et du dix-huit janvier sont retenues et les salles de la Blancherie à Delémont et de l'Oiselier à Porrentruy sont réservées. Les salles ne sont pas réservées au hasard. En effet, il a fallu trouver des salles équipées de gradins pour que les personnes intéressées puissent se mettre à un endroit pour regarder. La question de la taille et du nombre de salle est aussi très importante car il faut suffisamment d'espace pour pouvoir organiser des ateliers et faire des matchs.

Pour des soucis d'organisation, il faut également contacter les responsables des salles de sport afin de se rendre compte du matériel à disposition et de pouvoir prévoir si nous devons en prendre depuis la salle de sport où nous nous entraînons, ainsi que pour l'ouverture des salles et vestiaires.

Créer un *Doodle* pour inviter les membres du club à participer aux journées promotions se déroulant de neuf à seize heures devient ensuite la principale priorité. Ce point est très négatif car peu de membres s'inscrivent, ce qui est une grande déception étant donné que ce travail de maturité vise à augmenter les effectifs de notre club. Dans l'idéal il aurait fallu être au moins dix par journée, le mieux aurait été quatorze. Malheureusement, à peine six personnes s'inscrivent. C'est très embêtant pour faire une démonstration de matchs. Pour pouvoir assurer ces journées il faut donc se débrouiller autrement. Ayant des contacts dans toute la Suisse romande, certains joueurs de mon club et moi-même proposons à des personnes pratiquant le tchoukball ou non de venir participer à une journée ou l'autre. Une amie du canton de Vaud a répondu présente.

Afin d'avertir les écoles, une amie informaticienne en formation à l'EMT se propose pour réaliser des flyers. Le prototype est envoyé à la société infoju.ch pour qu'ils soient imprimés. Le temps commence à manquer et le magasin ferme durant les fêtes de Noël. C'est pourquoi, les flyers ne

peuvent être distribués avant la rentrée. Au final, les élèves des écoles secondaires de Vicques, Delémont, St-Charles, Les Breuleux, Le Noirmont et Thurmann les reçoivent à temps. Les flyers sont distribués dans les écoles secondaires car il a été décidé de faire la promotion du tchoukball dans ces lieux.

Afin de pouvoir rendre ces journées plus connues, j'essaie de contacter le Quotidien Jurassien pour y mettre un article, sans succès. L'entreprise ne donne pas de suite. Peut-être est-ce à cause d'une technologie défaillante ou simplement un désintérêt de leur part.

Pour rendre les journées un peu plus visibles sur la toile, un événement facebook est créé, auquel certaines personnes répondent. Cependant, ces personnes appartiennent presque toutes au monde du tchoukball et désirent seulement en savoir plus sur ce travail de maturité.

La question du déroulement des journées intervient ensuite et pour la résoudre, une idée me vient à l'esprit. Pourquoi pas les organiser comme un entraînement géant, où il y aurait des exercices de passes, tirs et défense afin de montrer tous les aspects du tchoukball ? Chaque partie prendrait environ dix minutes et à la fin nous montrerions un match auquel les visiteurs pourraient participer. Il est décidé de diviser ces phases en atelier et d'attribuer chaque atelier à un ou deux joueurs du club, cela dépend du nombre que nous serons. Bien sûr, les ateliers sont modulables si les personnes qui l'animent trouvent de meilleures idées pour démontrer les exercices.

### ***4.3.2 Déroulement***

Lors de la première journée, qui se déroule au centre de la Blancherie à Delémont, huit personnes du club sont censées venir. Finalement, six membres adultes et personne du canton de Vaud viennent prêter main forte et un junior nous fait l'honneur de venir le matin.

Dans la matinée, un deuxième junior du club arrive avec un ami qui, lui, ne pratique pas le tchoukball et l'occasion se présente de démontrer ce qui a été préparé pour ces journées au moins une fois avec eux. Tout fonctionne à merveille. Les trois phases (passes, attaque et défense) du tchoukball sont exploitées (bien que certains exercices aient peut-être été un peu trop longs) et nous les joueurs peuvent faire un match. Trois personnes adultes viennent assister à l'entraînement et beaucoup s'arrêtent derrière les vitres de la salle pour regarder un moment ce qu'il se passe. L'après-midi, quelques membres du club font don de leur temps et nous rejoignent pour jouer puisqu'il n'y a pas beaucoup de visiteurs. Trois amis participent également à cette journée et jouent avec nous après que nous leur avons expliqué les règles et que nous avons fait quelques exercices de passe, tir et défense. Malgré le fait que nous ne refaisons pas tout le parcours avec eux, ils jouent très bien et se s'amusent à pratiquer le tchoukball comme dans un club.

Lors de la deuxième journée, qui se déroule à Porrentruy, nous sommes à nouveau sept personnes pour animer. Nous nous répartissons les différents ateliers et nous installons les salles. Malheureusement, personne ne nous rend visite le matin, excepté mon maître accompagnant. Nous avons le temps de jouer pour nous, ce qui est très plaisant. L'après-midi, deux filles qui font du tchoukball depuis environ cinq mois viennent participer à l'entraînement et nous avons l'occasion de présenter nos ateliers. Puis une quinzaine de personnes assistent à l'entraînement que nous donnons. Alors, pour montrer la dynamique du jeu, nous stoppons les exercices et nous nous lançons dans un match en expliquant au début les règles après chaque action afin que les gens comprennent de quoi il en advient. Les visiteurs semblent assez intéressé s par le tchoukball et posent beaucoup de questions. Un enfant semble même intéressé à venir participer aux entraînements du club et nous laisse ses coordonnées.

#### *4.3.3 Débriefing des journées promotions*

Le fait que seule une vingtaine de personnes se déplace pour les deux journées alors que 35% des élèves sondés se sont déclarés intéressés par celles-ci n'est pas concluant pour la promotion. Il faut maintenant se poser les bonnes questions pour trouver la cause de cet échec et pouvoir faire mieux par la suite. Il y a plusieurs hypothèses à avancer pour résoudre la question de cet échec.

La première hypothèse possible est que les journées n'ont pas assez été mises assez en avant. C'est-à-dire que peu de monde avait accès aux informations nécessaires. Le fait est que les flyers n'ont été distribués que dans les écoles secondaires du Val Terbi, la Haute-Sorne, Delémont, Thurmann, Saint-Charles, les Breuleux, le Noirmont ainsi qu'au Lycée de Porrentruy. Il aurait été possible d'en distribuer dans tous les lieux publics comme les restaurants, les cabinets médicaux ou les bars mais il a été décidé de se focaliser sur la promotion dans les écoles et les autres endroits stratégiques ont été oubliés. Il est également possible que tous les élèves n'aient pas reçu les informations assez tôt car leurs professeurs ne les ont pas faites circuler ou n'ont même pas reçu les flyers des secrétariats.

Une deuxième hypothèse vient des personnes qui se sont approchées de nous avant les journées promotions. Quelques parents ont appelé ou envoyé un mail pour avoir plus d'informations à leur propos et la question qui revenait à chaque fois est : « Est-ce que nous devons venir de neuf heures à seize heures ?» Une erreur a peut-être été commise ou peut-être que les horaires étaient trop vagues et, de ce fait, mal compris. Un simple mot ajouté aurait fait l'affaire pour signifier « ouvert de neuf heures à seize heures » et non pas seulement « de neuf heures à seize heures ». Il est donc probable que les personnes, même si elles étaient intéressées ne voulaient pas sacrifier un dimanche entier pour une journée de tchoukball.

Le fait que ces journées aient eu lieu des dimanches n'était peut-être pas optimal car les jeunes, qu'elles visaient principalement, étaient peut-être sortis le soir d'avant et donc faisaient une grasse matinée ou n'avaient pas envie de sortir de chez eux le lendemain.

Il y a une chose que nous pouvons remarquer dans l'évolution de notre club : l'arrivée de nouvelles personnes se fait surtout par le bouche à oreille. Nous ne voyons que rarement une personne venir d'elle-même. Dans la majeure partie des cas, elle vient parce qu'un de ses amis lui a parlé du tchoukball et lui a proposé de venir avec lui. Comme nous avons pu le remarquer lors des journées, les personnes venues participer étaient des tchoukballeurs ou des amis de ces tchoukballeurs. Nous avons eu l'occasion de parler avec les familles venues assister à l'entraînement lors de la seconde journée et pour une des deux, un des parents en avait fait dans sa jeunesse. Il faut donc en déduire que seules les personnes qui connaissent déjà un peu le tchoukball par des amis ou par expérience s'intéressent à ce qu'il se passe aujourd'hui.

Une comparaison très intéressante peut être faite avec les débuts du football et sa diffusion. Dans les années 1850, le football n'était pas répandu dans le monde. Seule la Grande-Bretagne le pratiquait. Il était également soumis à la rude concurrence des sports nobles comme le rugby, le tennis, le hockey sur gazon ou encore le cricket. C'est grâce aux ouvriers britanniques allant travailler dans les quatre coins du monde que le football s'est peu à peu répandu pour devenir un sport des plus connus. Nous pouvons donc espérer que le tchoukball soit d'ici quelques années amené à être pratiqué dans d'autres parties du monde, là où il n'est encore que très peu connu.

# 5 Analyse et résultats

## 5.1 Attractivité du sport et difficultés des règles

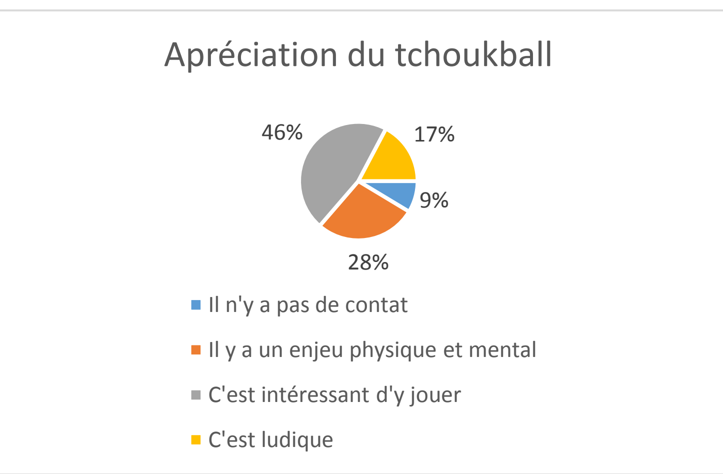
### *5.1.1 Constats*

Le tchoukball est un sport, qui, lorsqu'il est vu au premier abord, paraît très compliqué car en club il se joue très rapidement et il n'est pas facile de voir où est la balle ni quel camp appartient à quelle équipe. Lorsque la personne qui regarde ne connaît pas déjà un peu les règles, elle ne peut pas savoir qu'il n'y a pas de camp au tchoukball. Elle est alors un peu décontenancée. Il est possible que le tchoukball ne soit pas un sport accessible à tous à première vue par analogie au football où les règles sont plus faciles à comprendre et où le jeu va moins vite puisqu'il se joue sur un plus grand terrain. De plus, il est très facile de voir un but au football alors qu'au tchoukball la balle est souvent cachée par le joueur et les gestes des arbitres ne sont compréhensibles que pour une personne connaissant ces gestes. Cette difficulté à comprendre le jeu rend le tchoukball moins attractif car les personnes vont peut-être s'intéresser un moment et, voyant qu'elles ne comprennent pas, abandonner.

### *5.1.2 Analyse*

Nous allons maintenant essayer de comprendre l'opinion qu'ont les élèves à propos du tchoukball. La première question qui est posée est la suivante : « Connais-tu le tchoukball » Sans surprise, 83% des élèves répondent par l'affirmative puisque beaucoup d'entre eux (88%) le pratiquent à l'école.

Mais lors de la deuxième question qui est « Quelle image as-tu du tchoukball », force est de constater qu'une partie d'entre eux ne le connaît pas assez bien pour pouvoir juger ce sport alors que la majorité le considère comme un sport comme les autres. Seulement 5% des élèves le considèrent comme étant un sport de « chochotte ».




Ce qui est très surprenant est que 66% aiment pratiquer ce sport à l'école. Cette réponse n'était pas attendue car, en parlant avec des personnes ayant fait du tchoukball à l'école, tout le monde nous disait que le tchoukball était un sport sans intérêt et ennuyeux.

Lorsque l'on demande aux élèves s'ils aiment ce sport ou non, les réponses sont très intéressantes. Pour la question de l'appréciation du tchoukball, 46% trouvent intéressant d'y jouer, 28% l'apprécient car il y a un enjeu physique et mental, 17% le trouvent ludique alors que 9% aiment l'absence de contacts du tchoukball.

Les élèves n'apprécient pas le tchoukball à cause de la quantité des règles (30%), trouvent que ce n'est pas assez dynamique (20%), et 18% trouvent que les règles sont trop difficiles à comprendre. L'absence de contacts ainsi que le manque de spectacle interviennent en dernier, à raison de 16%.

Lors de tournois organisés par les écoles, 48% des élèves interrogés y vont par plaisir alors que seulement 10% y vont par obligation. D'autres élèves y participent également pour manquer un jour d'école.

Une faiblesse est cependant à constater au niveau de l'information que les jeunes reçoivent à propos des clubs de tchoukball. En effet, 68% ne savent pas qu'il existe un club à Delémont et seulement 8% ont reçu l'information de leurs professeurs. Il est donc probable que les professeurs ne soient pas plus informés que leurs élèves à propos des clubs de tchoukball.

### *5.1.3 Solutions*

Lorsque nous sommes amenés à animer un entraînement J+S par exemple, nous utilisons un support PowerPoint qui permet d'expliquer clairement les règles du tchoukball en employant des images qui appuient nos propos. De cette manière, il est beaucoup plus facile de les comprendre. Sur le site internet de TchoukballA.D.E (http://www.delemont.ch/tchoukballade/topic/index.html), les règles de tchoukball se trouvent sous forme de lien vers une vidéo très instructive. Ce pourrait être une manière de faire comprendre ces règles de jeu aux élèves de manière intéressante.

Lorsqu'un nouveau joueur arrive dans l'équipe, notre entraîneur explique les règles du jeu au fur et à mesure que nous jouons, avec une pause entre chaque action. C'est-à-dire que nous commençons par un engagement derrière le cadre, le joueur engage et le centre-centre récupère la balle. Le jeu s'arrête et notre entraîneur explique le nombre de passe qui a été fait jusqu'à présent, ainsi que les possibilités qu'a le centre-centre de distribuer la balle. Ces explications durent environ le temps que chaque équipe ait mis un point afin de bien comprendre comment se positionner et toutes les possibilités de schéma de jeu que les équipes ont.

Ces deux solutions peuvent permettre aux élèves de mieux comprendre les règles et ainsi d'avoir plus de plaisir à jouer. S'ils ont plus de plaisir, ce sport deviendra plus attractif pour eux et ils en seront donc plus demandeurs.

## 5.2 Favoriser la pratique du tchoukball à l'école

### *5.2.1 Constats*

D'après les interviews que Quentin Gyseler a réalisées auprès des enseignants et des élèves, le tchoukball n'est pas un sport qui se pratique fréquemment à l'école. En effet, il n'est exercé qu'une ou deux fois par année, souvent en vue d'un tournoi scolaire, bien qu'il fasse partie du programme annuel des écoles.

Alors que les professeurs enseignent ce sport depuis un certain nombre d'années, ils n'ont qu'une approche théorique restreinte du tchoukball quand nous voyons les possibilités qu'il y a de produire du beau jeu.

### *5.2.2 Analyse*

En partie à cause de l'incompréhension des règles, les élèves n'en sont pas demandeurs et les professeurs préfèrent mettre en place des activités qui leur plaisent. Les enseignants qualifient le tchoukball comme une « activité super mais qui ne vient pas spontanément » car les élèves préfèrent

pratiquer des sports dans lesquels ils peuvent montrer leur talent et dont les règles sont accessibles à tous.

Les enseignants affirment être très enthousiastes à l'idée pratiquer ce sport à l'école. L'avantage du tchoukball pour eux est que c'est un sport mixte auquel tous les élèves peuvent jouer sans que personne ne soit mis de côté. Cependant, c'est un point de vue très théorique car, si nous regardons le jeu scolaire lors de tournois, les plus forts jouent toujours et les autres sont mis de côté. Le tchoukball en est donc réduit au même rang que les sports de contact, ce qui ne favorise pas sa pratique à l'école.

#### *5.2.3 Solutions*

Dans le questionnaire de Quentin Gyseler, les professeurs se plaignent de l'absence de médiatisation de ce sport ainsi que du manque de supports pour pouvoir l'enseigner correctement et trouver des exemples d'exercices. C'est pourquoi j'ai réalisé un cahier d'exercices techniques plus ou moins compliqués qui peut aider grandement les enseignants à la recherche d'inspiration.

Une autre solution serait de faire appel à des joueurs qualifiés pour animer une ou deux leçons afin de montrer tous les aspects du tchoukball que les enseignants peuvent ensuite utiliser dans leurs cours.

### 5.3 Promotion et médiatisation

#### *5.3.1 Problèmes rencontrés*

Le problème du tchoukball est qu'il n'est pas largement connu. Beaucoup de personnes ne connaissent pas vraiment ce sport et certaines n'en n'ont même jamais entendu parler. Le Tchoukball Club Delémont consacre une grande énergie à se faire connaître en accueillant par exemple une journée de la Coupe suisse ou en distribuant des flyers ainsi que des affiches. Il y a également une journée du passeport vacances consacrée au tchoukball et à sa découverte. Cependant, toute cette énergie dépensée ne rapporte pas les résultats escomptés. De notre point de vue, la promotion ne se fait pas de manière adéquate. Les personnes concernées ne se trouvent pas dans la rue mais dans les écoles. C'est pourquoi, pour ce travail de maturité, il a été décidé de sensibiliser un peu plus les élèves et les professeurs d'écoles secondaires du Jura afin de leur montrer que le tchoukball n'est pas forcément un sport sans intérêt et qu'il peut être tout autant intensif que n'importe quel autre sport.

Un autre problème qui s'oppose à la promotion de ce sport est la médiatisation. En effet, ce sport n'est absolument pas médiatisé. Pourquoi le football, le hockey ou le volley sont-ils tant connus ? C'est en partie grâce aux comptes rendus faits lors de grands évènements comme la coupe du monde de football, la coupe Spengler ou les tournois que gagne le VFM. Mais pourquoi personne ne parle de tchoukball aux médias ? Nous aussi avons des championnats du monde et nous sommes plutôt bien classé(e)s.

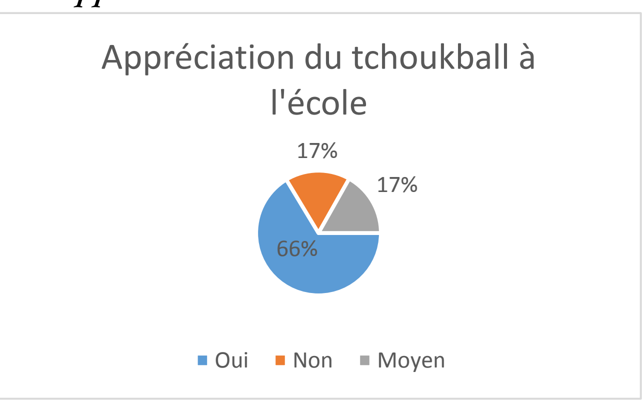
### 5.3.2 Enjeux

#### 5.3.2.1 Connaître le tchoukball

Le tchoukball n'est vraiment pas un sport connu dans le Jura alors que dans d'autres cantons francophones, plusieurs clubs sont en place et fonctionnent bien. Le but de ce travail de maturité est donc de promouvoir ce sport, non seulement pour des élèves mais aussi pour des adultes en quête d'un sport qui conviendrait à leurs attentes. Nous voudrions propager l'image d'un sport non-violent mais tout de même intensif, qui, de notre point de vue, pourrait en intéresser plus d'un. Pour ce fait, deux journées de promotions ont été mises en place dans la Vallée de Delémont et en Ajoie, comme dit plus haut. Peut-être qu'après ces journées, certains professeurs seront intéressés à en apprendre d'avantage sur ce sport et demanderont les services d'un entraîneur pour montrer comment se déroule un entraînement et faire découvrir aux professeurs des exercices qu'ils pourraient appliquer durant leurs leçons.

Beaucoup d'autres sports viennent faire de l'ombre au tchoukball dans le Jura, notamment le football, le basketball, le hockey sur glace et le volleyball, mais une grand nombre de joueurs reste convaincus que le tchoukball est capable de se faire un nom dans le milieu du sport.

#### 5.3.2.2 Apprécier le tchoukball




D'après les sondages, les élèves apprécient ce sport. En effet, 66% aiment le pratiquer en classe. Cependant, comme il a été dit plus avant, les enseignants ne le pratiquent pas assez fréquemment pour qu'il soit réellement demandé au cours des leçons de sport.

La principale question que je me suis posée lors de la réalisation de ce travail de maturité est la suivante : comment faire pour que les élèves apprécient de jouer au tchoukball et en soient demandeurs ? Car s'ils appréciaient y jouer un peu plus, la promotion serait moins nécessaire car les élèves motivés et ne pratiquant pas forcément de sport viendraient d'eux-mêmes assister aux entraînements.

Pour faire apprécier ce sport, la meilleure manière est de le présenter de manière ludique. Mais alors, comment faire pour que ce soit un jeu ludique, pas trop compliqué, mais tout de même fidèle à lui-même ? Pour répondre à la question, divers exercices ont été conçus afin d'être enseignés facilement. Un répertoire d'exercices sera mis à disposition des professeurs intéressés.

#### 5.3.2.3 Augmenter les effectifs au sein du club

Notre club comprend environ cinquante membres. L'augmentation des effectifs au sein du club serait une preuve que ces journées de promotion ont fonctionné. L'idéal serait d'augmenter les effectifs du club de Delémont et de pouvoir en créer un en Ajoie, car nous avons ouïe dire que s'il y avait la possibilité d'y avoir un club certaines personnes seraient intéressées à s'y inscrire. Cette

idée fait de plus en plus sa place au sein même de notre club. Certains jeunes sont très motivés à fonder un deuxième club dans notre canton.

Concernant la promotion et les effectifs du club, le comité en a beaucoup parlé et a décidé d'un pourcentage qu'il serait bien d'atteindre pour l'augmentation de nos membres adultes afin que le club puisse continuer de fonctionner normalement, voire de s'étendre. Nous avons pensé augmenter nos effectifs de 5%, ce qui signifie environ trois joueurs dans la catégorie « plus de quinze ans ». En voyant ce chiffre, il est probable que les gens se disent que ce n'est pas énorme mais il faut cependant pouvoir rallier trois personnes vraiment intéressées qui n'arrêteraient pas au bout de quelques mois.

### 5.3.3 Solutions

Pour répondre à ces problèmes, il est décidé de s'attaquer à la base de la difficulté de la promotion, c'est-à-dire les écoles. Ayant arbitré plusieurs tournois, le club a l'occasion de faire le point sur le problème du désintérêt des élèves. Ce désintérêt provient du fait que les élèves ne sont pas assez informés du point de vue des règles du tchoukball et de sa technique. Ce qui signifie que les professeurs n'ont pas une assez grande connaissance du jeu pour pouvoir l'enseigner correctement et de manière distrayante. Pourtant, en ayant fait des sondages dans les écoles afin de connaître l'avis que les élèves ont sur ce sport, il est relevé que pour la plupart, il n'est pas mauvais. En effet, la grande majorité l'a déjà pratiqué en classe et beaucoup aiment y jouer.

Pourtant, en observant la manière dont le tchoukball est pratiqué lors de tournois scolaires, il est évident que la variante des écoles ne ressemble pas beaucoup à celle jouée en club. En effet, si nous faisons une petite comparaison entre école et club, la première chose constatée est le placement sur le terrain. En club, chaque joueur a sa place alors qu'à l'école, les élèves sont attroupés au milieu du terrain pendant que quelques camarades tirent sur les cadres. Ayant l'occasion de donner un cours J+S de tchoukball le 18 octobre 2014, les futurs moniteurs J+S me font remarquer qu'ils comprennent bien les règles et savent où se placer sur le terrain après quelques explications. C'est pourquoi, je pense que la grande difficulté des professeurs lors de l'enseignement de ce sport est de l'expliquer correctement. Peut-être ne savent-ils pas par où commencer dans la pratique de ce sport, ce qui est compréhensif car même un joueur de tchoukball peut rencontrer quelques difficultés à expliquer ce sport à des débutants. C'est pourquoi un petit manuel rempli d'exercices intéressants et illustré à l'aide d'images peut être utile à l'enseignement du tchoukball.

Pour résoudre les problèmes de promotion dans le club et après avoir interrogé les élèves, j'ai remarqué que beaucoup d'entre eux sont intéressés à prendre part à une journée découverte. C'est pourquoi, l'objectif de ce travail de maturité est d'organiser deux journées de promotion ; une pour la vallée de Delémont et l'autre pour l'Ajoie.

Pour essayer de faire avancer les choses du côté de la médiatisation, il faudrait proposer des articles, faire soi-même le travail d'un journaliste ou même simplement informer la presse plus souvent. D'après moi, la non médiatisation du tchoukball peut relever du fait que les journalistes ne soient pas au courant de ce qu'il se passe dans la région.

# 6 Conclusions

## 6.1 Apports personnels

J'ai énormément apprécié faire ce travail auprès des écoles ainsi que les journées de promotion car ça m'apporté énormément de connaissances par rapport à l'image du tchoukball qu'ont les jeunes. J'ai pu me rendre compte du soutien que je recevais de certains joueurs de mon club et de l'importance qu'à pour eux le maintiens du club et sa promotion. J'ai appris à organiser des événements de moi-même, ce dont j'avais très peur avant de commencer. Malgré quelques erreurs, tout s'est très bien déroulé. J'ai également acquis un peu plus d'aisance pour parler en public et donner des ordres. Malgré le fait que les journées de promotion n'aient pas fonctionné comme je l'espérais, je n'en sors pas découragée. Nous en aurons encore bien d'autres pour montrer nos activités.

## 6.2 Remerciements

Aux joueurs de mon club qui se sont portés volontaires pour m'aider à animer les journées de promotion que j'avais prévues.

A Claude-Alain Baume qui a su me conseiller à propos de ces journées.

A Sara Bréchet qui est venue du canton de Vaud pour m'aider dans mon travail.

Aux enseignants, directeurs et secrétaires des écoles dans lesquelles je me suis rendue pour m'avoir accordé un peu de leur temps et avoir fait passer mes sondages dans leurs écoles.

A Colin Vollmer et à Nicolas Mangold pour avoir relu mon travail avant sa remise.

Ainsi qu'à ma famille et mes amis pour m'avoir soutenue au long de la réalisation de ce travail.

## 6.3 Déclaration

Je déclare par la présente que j'ai réalisé ce travail de manière autonome et que je n'ai utilisé aucun autre moyen que ceux indiqués dans le texte. Tous les passages inspirés ou cités d'autres auteur-es sont dûment mentionné comme tels. Je suis consciente que de fausses déclarations peuvent conduire le Lycée cantonal à déclarer le travail non recevable et m'exclure de ce fait à la session d'examens à laquelle je suis inscrite.

Ce travail reflète mes opinions et n'engage que moi-même, non pas le professeur responsable de mon travail ou l'expert qui m'a accompagnée dans cette recherche.

Lieu et date :………… Signature :……………

# 7 Sources et annexes

## 7.1 Programme des journées de promotion

| | |
|---|---|
| **8 :00** | **Tous les membres ont rendez-vous à la Blancherie pour installer les salles :**<br>➢ Marquer les sols<br>➢ Table avec boissons<br>➢ Cadres + bancs<br>➢ Explications de la journée + attribution des rôles |
| **Le tchoukball**<br><br>**Echauffement**<br><br>**Passes** | **Atelier 1 :**<br>Explication des différentes règles du tchouk (règle de 3)<br>➢ 7 joueurs par équipe sur le terrain<br>➢ Un point est marqué lorsqu'une équipe tire sur le cadre et que l'autre ne la rattrape pas<br>➢ Un point est perdu si le joueur qui a tiré a manqué le cadre<br>➢ Si le joueur tire au cadre et que la balle touche les bords en métal, c'est un mauvais rebond<br>➢ 3 pas, 3 passes, 3 secondes en mains, 3 tirs au cadre<br>➢ La balle doit dépasser la ligne médiane lors d'un engagement<br>**Atelier 2 :**<br>Montrer ce qu'il est important d'échauffer au tchoukball (articulations).<br>Balle piquée avec une balle de mousse.<br>**Atelier 3 :**<br>Explication de la position de passe : le pied d'appel en avant et l'autre derrière. Pour rappel, le pied d'appel est celui qui sert d'appui lors du saut au-dessus de la zone. Si vous êtes droitier, placer le bras gauche tendu en avant qui servira de « viseur » et le bras tenant la balle derrière afin de former un angle de 90° entre le bras et le tronc ainsi qu'un angle de 90° entre le bras et l'avant-bras, et du pas de danse : le joueur saute en l'air ou prend appuis sur son pied d'appel pour attraper la balle. Il a ensuite l'occasion de faire deux pas avant de tirer ou de passer la balle.<br>Comme premier exercice, les joueurs se mettent en face d'une paroi avec chacun une balle. Dans un premier temps, ils se feront des passes à eux-mêmes en lançant la balle en dessous d'une limite fixée, puis en dessus. Si l'exercice est trop facile, ils peuvent reculer.<br>Exercice 2 : les joueurs se mettent par groupe de deux et peuvent se faire des passes statiques en premier lieu. Le but de cet exercice est que les participants puissent définir la trajectoire de la balle. Pour se faire nous pouvons proposer différents exercices, tels que les participants se font des passes par le biais d'un |

| | |
|---|---|
| | rebond au sol, des balles en cloche. Pour exercer la capacité à viser, il est possible de mettre un cerceau au sol, le but étant de passer la balle à son coéquipier en la faisant rebondir dans le cerceau. Au début, les participants sont placés près l'un de l'autre et s'éloigneront au fur et à mesure que l'exercice avancera.<br><br>Exercice 3 : Nous pouvons introduire la passe en mouvement. Les participants seront numérotés. Ils doivent bien retenir leur numéro ainsi que celui de leurs voisins. Une fois numérotés, ils courront dans la salle. Le 1 fera une passe au 2, le 2 au 3 et ainsi de suite. Le dernier numéro repassera la balle au numéro 1. |
| **Tirs** | **Atelier 4 :**<br><br>Explication du rebond avec des cordes attachées au milieu du cadre. Un participant prend un bout de la corde et se place quelque part autour du cadre. Un deuxième prend l'autre bout et essaie de trouver le rebond qu'aurait la balle.<br><br>Ensuite, les participants se mettent en deux colonnes à 45°. La colonne de droite tire et l'autre rattrape. Nous pouvons ensuite placer les colonnes à différents endroits pour montrer les rebonds possibles.<br><br>**Atelier 6 :**<br><br>Après s'être un peu entraîné à visé et à rattraper, les participants peuvent essayer de viser différents endroits de la salle symbolisés par des tapis. |
| **Défense** | **Atelier 7 :**<br><br>A cet atelier, nous expliquons la position de défense idéale. Le joueur doit se mettre sur les genoux, un peu appuyé sur ses pieds qui e trouvent derrière lui, de chaque côté de son postérieur. Ses bras doivent être très souples et le long de son corps. Ses avant-bras à hauteur de nombril avec les mains dirigées les doigts vers le haut. Les articulations des poignets, des coudes et des épaules doivent être très souples de façon à bien amortir la balle.<br><br>Pour illustrer ce positionnement, nous proposons un petit exercice de mise en confiance. Un participant se met en position de défense, les paumes tendues vers le haut tandis qu'un coéquipier laissera tomber la balle dans ses mains afin que le premier joueur puisse les rattraper et les ramener contre son torse.<br><br>Après cet exercice, les participants pourront commencer à faire de la vraie défense, toujours par groupe de deux, puis de quatre afin de former des blocs de trois défenseurs. |
| **Phases de jeu :** | **Atelier 8 :**<br><br>Nous allons combiner les passes, la défense et les tirs. Pendant qu'un participant fera une passe à un coéquipier sur le point de tirer au cadre, trois autres participants se trouveront en première zone pour pouvoir réceptionner la balle. Après quelques tours, les rôles s'inversent pour que tout le monde puisse passer à tous les postes. |

| | |
|---|---|
| | Des phases de jeu sont prévues environ toutes les 30-45 minutes pour faire une démonstration du tchoukball lors d'un match. |

## 7.2 Questionnaire

**Questionnaire sur le tchoukball**

Dans le cadre de mon travail de maturité portant sur la promotion du tchoukball dans les écoles, j'ai besoin de l'avis que vous portez sur ce sport. Il est important que vous répondiez sincèrement pour le bon fonctionnement de mon travail. Merci d'avance !

1) Connais-tu le tchoukball ?

2) Si oui, quelle image en as-tu ?
    a. C'est un sport de « chochotte »
    b. C'est un sport que tu considères comme les autres sports (football, hockey, etc…)
    c. Ce n'est pas un sport que tu connais assez bien pour pouvoir le qualifier

3) Quelle expérience as-tu du tchoukball ?
    a. Tu l'as déjà pratiqué à l'école (tournois, heures de gym)
    b. Tu en pratiques ou en pratiquais en club
    c. Tu n'as aucune expérience dans ce sport

4) Si tu l'as déjà pratiqué en classe, as-tu aimé y jouer ?

5) Penses-tu qu'il faudrait changer quelque chose dans ce sport ou dans la manière dont il est enseigné ?
    a. Le rendre plus accessible au niveau de la compréhension
    b. Le rendre plus ludique lors des cours
    c. Il n'y a rien a changer

6) Tu aimes ce sport parce que :
   a. Il n'y a pas de contact
   b. Il n'y a non seulement un enjeu physique mais aussi mental
   c. C'est intéressant d'y jouer
   d. C'est ludique
   e. Autre___________________________________

7) Tu n'aimes pas ce sport parce que :
   a. Il n'y a pas de contact
   b. Ce n'est pas spectaculaire
   c. Les règles sont difficiles à comprendre
   d. Il y a trop de règles
   e. Ce n'est pas assez dynamique
   f. Autre____________________________________

8) Lorsque des tournois sont organisés par l'école, y vas-tu :
   a. Par plaisir
   b. Par obligation
   c. Pour louper un jour d'école
   d. Tu n'y vas pas

9) As-tu déjà entendu parler de clubs de tchoukball ?
   a. Par des amis
   b. Par mes professeurs
   c. Grâce à des publicités ou aux médias
   d. Tu n'en as jamais entendu parler

10) Si oui, aurais-tu de l'intérêt à essayer ce sport en club ?

11) Si une journée découverte a lieu, viendras-tu voir à quoi ressemble ce sport ?

## 7.3 Flyer




## 7.4 Cahier d'exercices

# 8 Bibliographie


- ✓ Fédération Suisse de Tchoukball. (s.d.). Récupéré sur http://www.tchoukball.ch/
- ✓ TchoukballA.D.E. (2010, Septembre 11). 08.09.09 Tchoukball historique philosophique. Récupéré sur Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=JinsEpybe8k
- ✓ TchoukballA.D.E. (2010, Septembre 11). 09.09.08 Tchoukball Règles. Récupéré sur Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=ZQXS1O9DuWY
- ✓ TchoukballA.D.E Tchoukball Amateur Delémont & Environ. (s.d.). Récupéré sur http://www.delemont.ch/tchoukballade/topic/index.html
- ✓ Travail de maturité de Quentin Gyseler, interviews des enseignants, 2013-2014
- ✓ Travail de maturité de Quentin Gyseler, interviews des élèves, 2013-2014


# 9 Illustrations

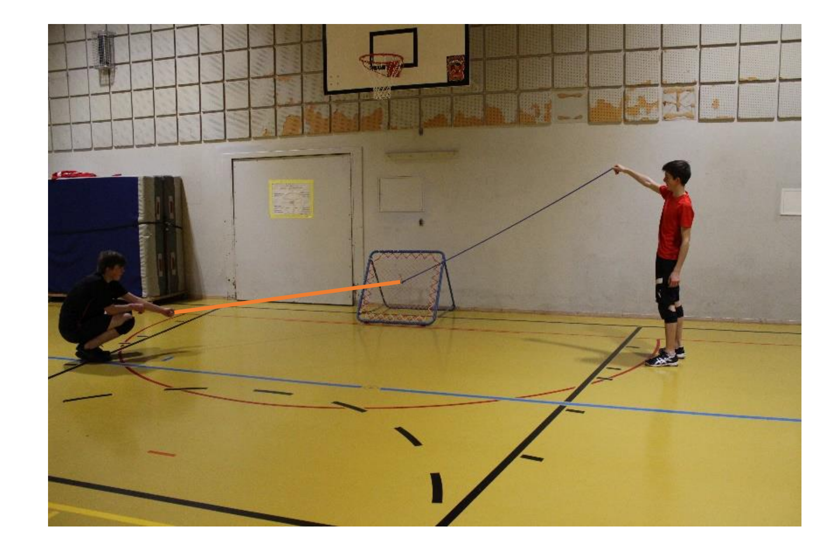
- ✓ Figure 1, photo prise par mes soins
- ✓ www.tchoukball.qc.ca: figure 2, 05 février 2015
- ✓ Figures 2 et 4, schémas faits par mes soins
- ✓ Figures 5 et 6, graphiques réalisés lors de l'analyse des questionnaires
- ✓ Figure 7, flyer des journées promotion réalisé par Alina Elsenhans

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Pour faire une passe correcte qui a de la puissance et de la précision, le joueur place le pied opposé au bras qui lance en avant. Avant de lancer, son bras doit être en arrière, levé à 90°. L'angle du coude doit également être de 90°.<br>L'autre bras est tendu en avant et sert de viseur et permet d'équilibrer la position.<br>Cette position permet au joueur de pivoter tout le corps pour acquérir plus de puissance. | | Position pour faire une passe |
| Chaque participant a une balle.<br>Il se met en face d'un mur et lance la balle contre celui-ci plus ou moins haut.<br><br>Variante :<br>Si l'exercice est trop facile, il peut se fixer un point à viser. | | Lancer la balle |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Les participants se mettent par paires. Ils se positionnent face à face et se font des passes.<br>Pour pimenter l'exercice, il est possible de faire un petit concours (p.ex. la première paire qui a fait 20 passes). | | Lancer et rattraper la balle |
| Les participants se mettent par paires à 3 mètres de distance l'un de l'autre.<br>Ils avancent en courant dans la salle en ligne droite et se font des passes. | | Passe en mouvement<br>Les participants cherchent à améliorer leur capacité à réceptionner une balle en courant. |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
| --- | --- | --- |
| Les participants se mettent par paires l'un en face de l'autre.<br>Un des deux fait une passe à l'autre.<br>Il se retourne et va toucher le mur.<br>Il revient à sa place de départ et réceptionne la balle que son partenaire lui aura renvoyée. | | Passes en mouvement et orientation |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Les participants sont numérotés selon le nombre qu'ils sont.<br>Tout en se déplaçant, les joueurs se font des passes. Le numéro 1 passe la balle au 2 et le 2 la passe au 3 et ainsi de suite. | 2 1 4<br>5 3 | Passe en mouvement et orientation |
| Durant un match, 7 joueurs peuvent entrer sur le terrain en même temps.<br>1) Le centre-centre (4) se place au milieu du terrain et assure la transmission des passes.<br>2) Les deux centre-cadres (2,6) se placent en face du cadre. Leur travail est de défendre la zone interdite.<br>3) Les quatre ailiers (1,3,5,7) se placent dans les quatre coins de la salle à la même hauteur que les centre-cadres. Leur rôle est de tirer sur les cadres et de mettre des points. | 1 5<br>2 4 6<br>3 7 | Positionnement des joueurs sur le terrain. |

<table>
<tr><th>Exercices</th><th>Organisation</th><th>Objectifs recherchée</th></tr>
<tr><td>Deux cordes sont nouées au milieu du cadre. Elles symbolisent la trajectoire de la balle avant le tir et celle après le rebond.<br>Un participant symbolise la trajectoire avant le tir et un deuxième cherche la trajectoire après le rebond au cadre.<br>Exemple d’un tir à 45°.</td><td></td><td>Capacité à apprécier le rebond de la balle lors d’un tir.</td></tr>
<tr><td>Les participants cherchent leur pied d’appel (le saut commence sur ce pied)<br>Pour être le plus efficace possible, il faut :<br>1) Sauter et rattraper la balle en l’air et retomber sur le pied d’appel.<br>2) Faire deux pas pour se trouver à nouveau sur le pied d’appel.<br>3) Saut au-dessus de la zone et lancer la balle en l’air.<br>Si cette variante est trop difficile, l’alternative est de ne pas sauter pour rattraper la balle ni pour la lancer sur le cadre et dans ce cas, s’arrêter au bord de la zone interdite.</td><td>   </td><td>Entraîner les trois empreintes au sol et le saut au-dessus de la zone.<br><br>Remarque : Le pied d’appuis est le pied opposé à la main qui lance.</td></tr>
</table>

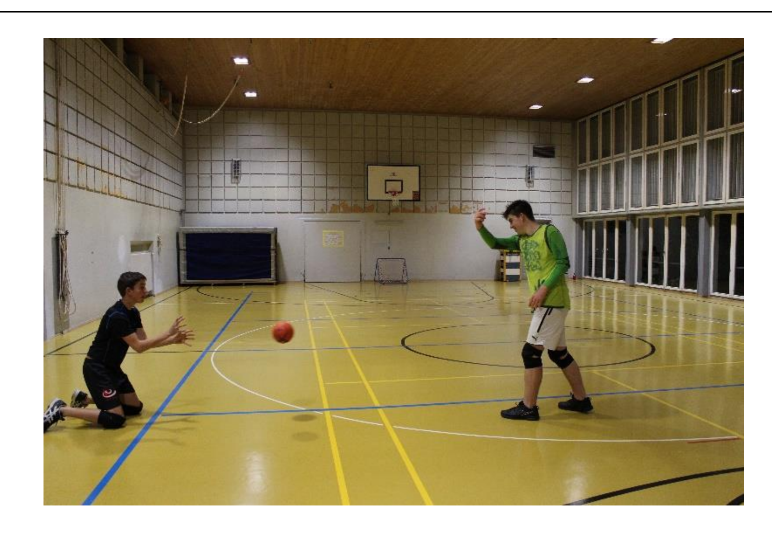
| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Appuyez un tapis contre les murs. Dessinez un demi-cercle autour d'un rayon de trois mètres qui représente la zone interdite. Les participants doivent le viser à partir de ce demi-cercle. Le but n'est pas de le viser lorsqu'ils sont en face mais plutôt des côtés. | | Entraîner la capacité de viser un tapis lors d'un tir sans sauter au-dessus de la zone. |
| Variante 1 : Même chose que l'exercice précédent à la différence que le tir est en extension et se réalise après avoir fait trois pas. | | Entraîner la capacité de viser un tapis lors d'un tir en sautant. |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Variante 2 : Les participants se rapprochent de la zone. Les participants doivent viser le cadre à partir de cette dernière. | | Entraîner la capacité de viser le cadre lors d'un tir. |
| Il faut disposer un tapis pour symboliser l'endroit à viser. Les participants doivent prendre leur course d'élan à 45° degrés de l'autre côté de la zone et tirer au milieu du cadre de façon à viser le tapis. | | Entraîner le tir à 45° près de la zone lorsque nous tirons. |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Un participant se place au milieu du terrain (c'est le centre-centre), les autres en colonnes des deux côtés du cadre.<br>Le centre-centre fait une passe à l'un de ses coéquipiers qui la prend sans bouger, fait ensuite ses trois pas et tire au cadre, à 45°. | | Entraîner la capacité à rattraper et à lancer au cadre en foulée.<br><br>Remarque : Le centre-centre fait des passes en alternance à gauche et à droite. |
| Variante :<br>Le centre-centre fait une passe à l'un de ses coéquipiers qui prend la balle **au vol**, fait ses trois pas et tire au cadre, à 45°. | | Entraîner la capacité à rattraper et à lancer la balle sur le cadre avec une prise d'élan au préalable. |

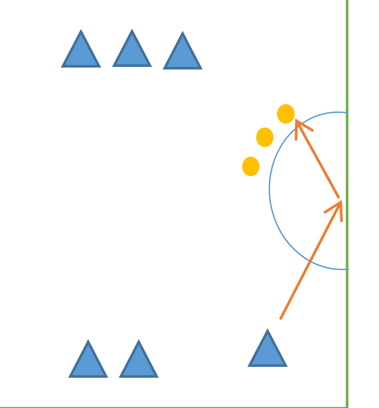
| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
| --- | --- | --- |
| Un participant se place au milieu du terrain, ses coéquipiers en colonne du côté droit du cadre.<br>Le centre-centre, fait une passe à un de ses coéquipiers qui la rattrape sans bouger, fait ensuite ses trois pas et la renvoie au centre-centre.<br><br>Variante :<br>Le centre-centre, fait une passe à un de ses coéquipiers qui la rattrape **au vol**, fait ses trois pas et la renvoie au centre-centre. |    | Entraîner le lancer-rattraper statique et en mouvement dans la variante, la feinte de tirer ou de passer sur le cadre et le retour au centre. |

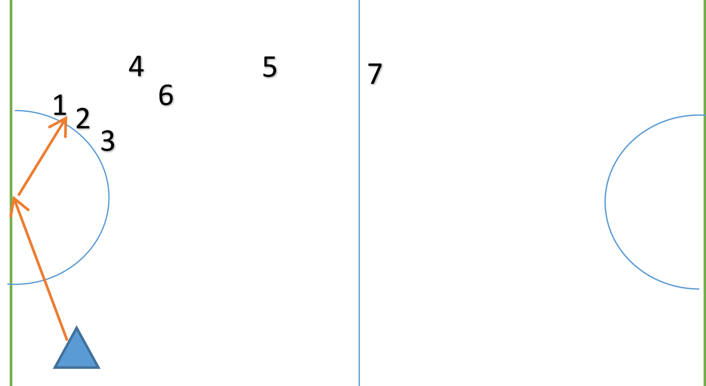
| **Exercices** | **Organisation** | **Objectifs recherchés** |
|---|---|---|
| Explications de la position en défense :<br>La défense se fait à genoux près de la zone interdite.<br>1) A genoux, les pieds des deux côtés des fesses.<br>2) Le participant s'assied presque sur ses talons.<br>3) Il penche son buste légèrement en avant.<br>4) Ses bras sont le long de son corps, les coudes pliés à 90°<br>5) Ses paumes sont tournées vers l'avant de manière à recevoir la balle.<br>6) Tout son corps est détendu de manière à ce que la balle ne rebondisse pas sur une surface dure. | | Position de défense |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Les participants A et B se mettent par paire.<br>A se met à genoux en position de défense mais les paumes tournées vers le haut. Il ferme les yeux.<br>B se place au-dessus de lui avec une balle qu'il laisse tomber dans les paumes de A.<br>A referme ses mains autour de la balle dès qu'il la sent et la ramène à sa poitrine.<br>Remarque : Les participants échangent leurs rôles après un moment. |  | Mise en confiance de la balle pour la défense<br>Capacité à refermer ses mains au touché de la balle et à la ramener à lui. |
| Variante de l'exercice précédent :<br>Le participant A se met en position de défense.<br>B lui lance des balles par le bas, de manière à imiter le rebond lors d'un tir, et A doit rattraper la balle.<br>Ensuite les participants échangent leurs rôles. |  | Entraînement de la défense par groupes de deux |

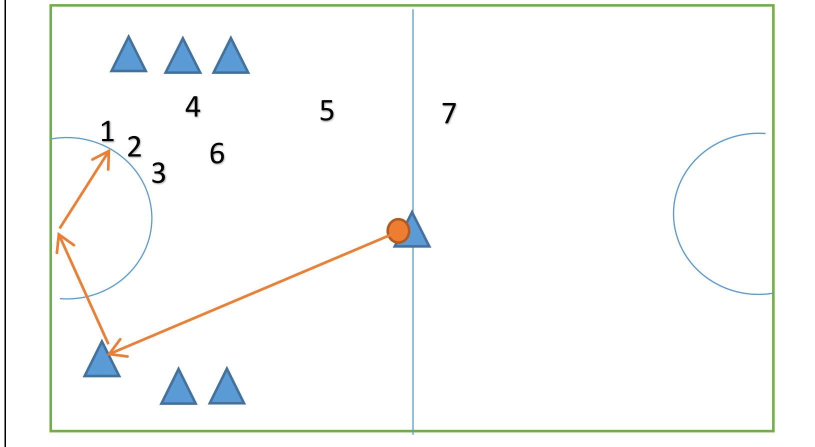
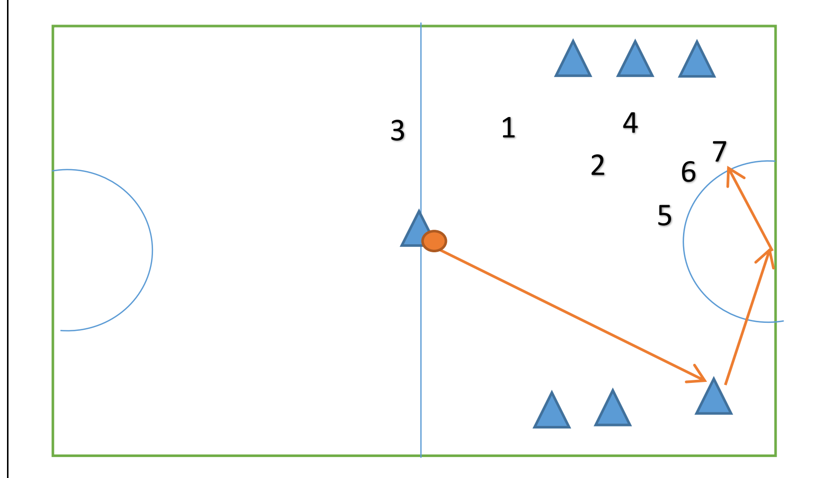
| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Exercice de défense après tir au cadre : Un participant est à genoux près de la zone interdite et les autres se placent en colonne seulement d'un côté du cadre et lui font des tirs (pas forts) pour qu'il puisse les rattraper.<br>Tous les cinq à dix tirs, le défenseur change. | | Entraînement de la défense au cadre.<br>Tirs |

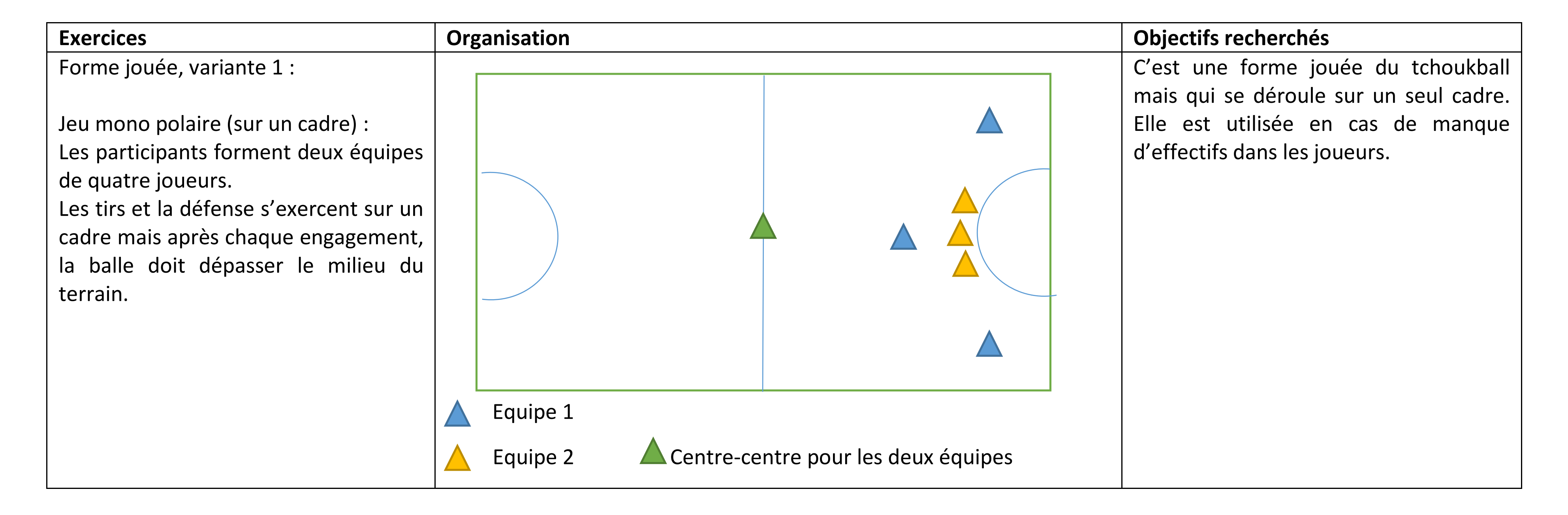
| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Entraînement de la défense en bloc :<br>Les participants forment des groupes de quatre. Trois participants se mettent à genoux en position de défense et le quatrième lance la balle par le bas de manière à imiter le rebond de la balle après un tir au cadre.<br><br>Remarque : Tous les participants doivent passer au poste de « lanceur ». |  | Entraînement de la défense par groupe de trois. |
| Variante :<br>C'est exercice est le même que le précédent à la différence que les tirs se font au cadre. |  | Entraînement de la défense au cadre par groupe de trois.<br>Tirs |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Pour entraîner ce mouvement, les participants forment des groupes de trois.<br>Deux groupes s'affrontent autour du cercle du milieu de terrain.<br>Un des deux est chassé et l'autre chasseur.<br>Les participants doivent se tenir par la main et ne pas se lâcher.<br>Le groupe chasseur se déplace autour du cercle à pas chassés pour essayer de toucher les joueurs de l'autre équipe qui se déplace également à pas chassés pour éviter de se faire toucher. |  | Entraînement du mouvement d'aller-retour près de la zone interdite et donc de changement de direction. |
| Les participants forment des groupes de trois.<br>Un des groupes se positionne en défense, les autres se placent en colonne mais cette fois des deux côtés du cadre.<br>Ils tirent au cadre en alternance, c'est-à-dire une fois de la gauche et une fois de la droite.<br>La défense se déplace donc pour attraper la balle une fois à droite et une fois à gauche. |  | Entraîner le mouvement d'aller-retour près de la zone et le fait de se mettre à genoux à chaque fois.<br>Tirs |

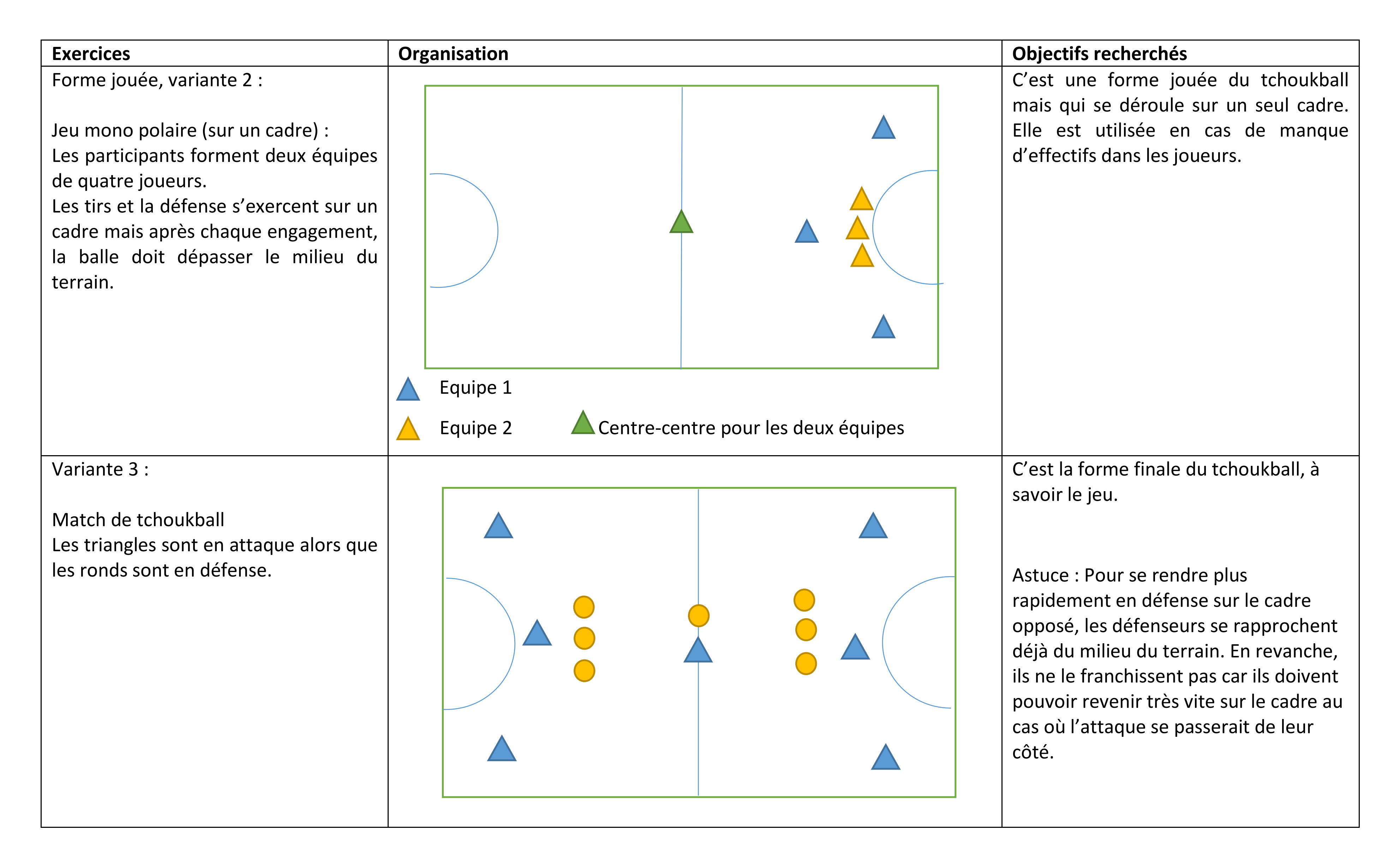
| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Lors du jeu, il y a quatre zones à couvrir en défense.<br>1) La 1ère se trouve près de la zone interdite (1, 2, 3). Les trois joueurs qui se trouvent sur ce cadre doivent se mettre à genoux au bord.<br>2) La 2ème est couverte par le centre-centre (4) et le centre cadre (6) du cadre d'en face. Ils se placent deux mètres derrière la 1ère défense.<br>3) La 3ème est assurée par un des ailiers (5) du cadre d'en face qui se place environ deux mètres derrière la 2ème défense.<br>4) La 4ème est assurée par le dernier ailier (7) qui couvre le milieu de terrain et derrière pour les longues balles. | <br><br> | Placement d'une équipe en défense. |

| **Exercices** | **Organisation** | **Objectifs recherchés** |
|---|---|---|
| Sept participants se placent en défense.<br>Les autres se mettent en deux colonnes de chaque côté du cadre.<br>L'un d'eux se place au centre pour leur faire des passes.<br>Les joueurs défensifs doivent se déplacer en fonction de la balle.<br>Pour tester l'efficacité de la défense, il est possible de compter le nombre de tirs qu'elle rattrape.<br>C'est ensuite sept autres joueurs qui se placent en défense. | Partie G Partie D | Déplacement de l'équipe en défense sur un cadre.<br>Passes<br>Tirs<br><br>1 ailier droit G<br>2 centre-cadre G<br>3 ailier gauche G<br>4 centre-centre<br>5 ailier droit D<br>6 centre-cadre D<br>7 ailier gauche D |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Sept participants se placent en défense.<br>Les autres se mettent en deux colonnes de chaque côté du cadre.<br>L'un d'eux se place au centre pour leur faire des passes.<br>Les joueurs défensifs doivent se déplacer en fonction de la balle.<br>Lors du coup de sifflet du centre-centre, les attaquants se déplacent de l'autre côté de la salle pour tirer au cadre. La défense doit aussi se déplacer et se reconstituer dans le bon ordre, c'est-à-dire que les ailiers qui étaient en 3 et 4ème zones se placent en 1ère avec le centre-cadre qui était en 2ème avant.<br>Le centre-centre reste en 2ème et les joueurs qui étaient en 1ère se placent en 2, 3 et 4ème zones.<br>Pour tester l'efficacité de la défense, il est possible de compter le nombre de tirs qu'elle rattrape.<br>C'est ensuite sept autres joueurs qui se placent en défense. | <br><br><br> | Déplacement et reconstitution de la défense.<br>Passes<br>Tirs<br>C'est un exercice complet qui simule une phase de jeu. Le seul point qui fait que ce n'est pas tout à fait une phase de jeu est que c'est toujours la même équipe en défense et toujours la même en attaque. Si l'équipe en défense repartait directement en attaque, ce serait du jeu. |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Forme jouée, variante 1 :<br><br>Jeu mono polaire (sur un cadre) :<br>Les participants forment deux équipes de quatre joueurs.<br>Les tirs et la défense s'exercent sur un cadre mais après chaque engagement, la balle doit dépasser le milieu du terrain. | <br>Equipe 1<br>Equipe 2<br>Centre-centre pour les deux équipes | C'est une forme jouée du tchoukball mais qui se déroule sur un seul cadre. Elle est utilisée en cas de manque d'effectifs dans les joueurs. |

| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Forme jouée, variante 1 (singe) :<br>Les joueurs portent un numéro.<br>Le numéro 1 tire, le 2 est en défense.<br>Il va ensuite tirer et le 3 rattrape et ainsi de suite.<br>Si le joueur fait une faute lorsqu'il tire ou s'il manque le cadre, il reçoit une lettre (S ;I ;N ;G ;E).<br>Si le défenseur ne rattrape pas la balle après un tir correct, il reçoit également une lettre.<br>Lorsqu'un participant à toutes les lettres, il a perdu. | <br><br> | C'est une forme jouée du tchoukball où les participants s'affrontent en un contre un. Il n'y a pas d'équipe. |



| Exercices | Organisation | Objectifs recherchés |
|---|---|---|
| Forme jouée, variante 2 :<br><br>Jeu mono polaire (sur un cadre) :<br>Les participants forment deux équipes de quatre joueurs.<br>Les tirs et la défense s'exercent sur un cadre mais après chaque engagement, la balle doit dépasser le milieu du terrain. | Equipe 1<br>Equipe 2<br>Centre-centre pour les deux équipes | C'est une forme jouée du tchoukball mais qui se déroule sur un seul cadre. Elle est utilisée en cas de manque d'effectifs dans les joueurs. |
| Variante 3 :<br><br>Match de tchoukball<br>Les triangles sont en attaque alors que les ronds sont en défense. | | C'est la forme finale du tchoukball, à savoir le jeu.<br><br>Astuce : Pour se rendre plus rapidement en défense sur le cadre opposé, les défenseurs se rapprochent déjà du milieu du terrain. En revanche, ils ne le franchissent pas car ils doivent pouvoir revenir très vite sur le cadre au cas où l'attaque se passerait de leur côté. |